

# Prenez votre pause

## Rions un peu

### En quoi consiste la pause

Découpez et affichez des bandes dessinées ou des caricatures pour faire rire vos collègues ou qu'ils pourront commenter.

### Les bienfaits - effet relaxant

En plus de nous aider à nous sentir mieux, le rire procure des bienfaits pour la santé. Il permet notamment d'abaisser la tension artérielle, de réduire les hormones du stress, de favoriser l'apprentissage et d'augmenter la mémoire, la vivacité d'esprit et la créativité.

Consultez le site [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](http://www.strategiesdesantementale.com) afin d'obtenir d'autres idées, outils et ressources conçus dans l'optique de faciliter les activités de prévention, d'intervention et de gestion relativement aux problèmes de santé mentale en milieu de travail.

*Les idées pour cette activité ont été suggérées par :*

Bureau de gestion de l'assurance invalidité de Halifax, La Great-West, compagnie d'assurance-vie.

Les activités Prenez votre pause doivent être approuvées au préalable par votre employeur/leader. Les activités Prenez votre pause sont présentées à titre d'information générale et n'ont pas pour but de remplacer des conseils médicaux. Veuillez toujours consulter votre médecin ou un fournisseur de soins de santé qualifié au sujet de votre cas particulier.